

シニア情報

高齢者向けの教室や介護・医療に関する情報をお届けします。



ポッチャボールセットの貸し出し

内容 公式のポッチャボールセットの貸し出しを行っています。
●1回の貸し出しは、2セットまで。
●令和6年度の貸し出しは、1団体6回まで。
●貸出日から返却日までの間は、原則3日以内市内の各種団体（個人は不可）

対象料金 無料

貸出場所 中部保健福祉サービスセンター（茅野市ひとまちプラザ内）

申込方法 随時受け付けています。電話でお申し込みください。

申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎82-0107

みんなのパソコン広場 ☆パソコン初級者お助け隊☆

日時 6月5日（水）、19日（水）14時～17時

場所 ワークラボハケ岳

内容 ワードエクセルの初歩的な操作など、パソコン初級者のちょっとしたお困りごとの相談、サポート

定員 1日3名（1人1時間程度）

持ち物 使用しているノートパソコン

受講料 1,000円

申込方法 事前に電話でお申し込みください。

申込・問 DX推進課 自治体デジタル係 ☎72-2101（内線242）

介護予防普及啓発事業「やさしい介護予防講座」

日時 6月11日（火）、6月25日（火）、7月9日（火）、7月23日（火）
13時30分～15時

場所 宮川地区コミュニティセンター

内容 血圧や血糖値をよくする栄養の話、お口の健康に関する口腔ケアの話、軽運動を行い、介護予防について学ぶ講座。

講師 (株)やまびこスケートの森TRC 指導員

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 15人（申込多数の場合は抽選、初めての方優先）

参加費 無料

申込方法 5月17日（金）までに、電話でお申し込みください。

申込・問 保健福祉サービスセンター 福祉21推進係 ☎82-0107



令和6年度 胸部レントゲン検診

対象となる方には、個別に受診票とご案内をお送りします。お申し込みは必要ありません。

詳しい日程・会場は、お送りするご案内またはホームページをご確認ください。



ホームページは
[こちらから!](#)

問 健康づくり推進課
☎82-0105

対象者 65歳以上（昭和35年（1960年）4月1日までに生まれた方）

<この検診を受ける必要のない方>

- ・施設に入所中の方
- ・令和6年度に肺がん検診を受診済み、受診予定の方
- ・令和6年度に勤務先、医療機関、人間ドックで胸部レントゲン検診を受診済み、受診予定の方

●平成19年以降に精密検査になった方へ
検診車のレントゲン精度には限界があるため、医療機関の検査では異常がなくても、再び精密検査と診断される場合があります。こちらの検査を希望する場合は、必ず主治医に相談していただき、検診の許可があった場合は、直接ご希望の会場へお越しください。

●手元に受診票が届いていない場合
茅野市に住民票のある方は、受診票が手元になくても受診できます。直接ご希望の会場へお越しください。
※受診票が届かなかった方は、必ず検診会場の受付にお申し出ください。

検診時期 5月～6月
自己負担額 無料